



令和2年7月6日号 保健室

全員がそろって登校し、教室に約40名がそろっている風景も見慣れてきたでしょうか。

緊急事態宣言後減少していた1日の新型コロナウイルス感染症新規患者数も増加傾向にあり、油断ができない状況、勉強の大変さ、新しい生活様式などに慣れることなど、心は頭で思っているよりもストレスを感じているかもしれません。心がしんどいと感じるよりも早く体が反応して体調を崩してもおかしくありません。忙しい毎日を送っているからこそ、自分の体の声に耳を傾けて、疲れているときは余分に睡眠時間をとるなど自分を労わってくださいね。

登校時の習慣が少し変わります

学校が再開してからずっとこの健康観察票を昇降口で先生方に確認していただいていたのですが、7月6日から少しスタイルが変わります。

- ① 朝・晩の検温を行う。
- ② 朝の健康状態を確認し、検温結果と合わせて健康観察票に記入する。
- ③ 健康観察表を持って登校する
↑ここまでは以前と変わりません。以下変更点あるので注意！！
- ④ 登校時、出席と朝の検温の結果を所定の場所に記入。（票を見せなくてよ
- ⑤ サーモグラフィーの前を通り、教室へ（西階段を利用する人は、サーモグラフィーを通過した後、校長室前の廊下を経由してください。）
- ⑥ 発熱している人は、原則自宅療養をお願いしていますが、もしも37.5℃以上あるけれど登校した人は出席にのみ○をして近くにいる教員に申し出て下さい

！注意！ サーモグラフィーは、体表面温度が37.0℃を超えていると判断した時にアラームが鳴ります。その際この票を確認したり健康状態を問診したりしますので、呼び止められたら立ち止まり、担当教員の指示に従ってください

暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



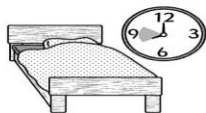
水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



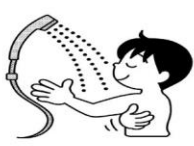
浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1～2時間前



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴